

ATAA عطاء

مجلة

Dergisi

بالعلم نرقى وبالأخلاق نسمو

مجلة دورية للأطفال - العدد رقم (٣٠) - آذار ٢٠٢٣م - ٩ رمضان ١٤٤٤ هـ

Periyodik Olarak Yayınlanan Çocuk Dergisi - Sayı: 30 - 31 MART 2023 - 9 RAMAZAN 1444



ترکيا
Türkiye

سوريا
Suriye

الحمد لله
على السلامة

GEÇMİŞ
OLSUN



أبنائي الأعزاء

استيقظنا صباح يوم الاثنين السادس من شهر شباط الماضي، على خبر كارثة أصابت سوريا وتركيا، عبر زلزالٍ مدّ، امتدّ على مساحةٍ شاسعة، وخلف الكثير من الضحايا والدمار الهائل، الذي أثر على حياة عشرات الآلاف من الأسر؛ لما سبّبه من فقدٍ في الأرواح، وأضرارٍ على جوانب الحياة كافة. وفي ظلّ هذا المصاب الكبير ومن مُنطلق شعورنا الإنساني، ولأنّ المؤمن أخو المؤمن كان لا بدّ لنا من التعاضد والتكاتف والتعاون؛ لنسهم في سدّ الاحتياج، ومداواة الجراح قدر استطاعتنا في الجانب الذي نستطيع الإسهام من خلاله، حيث قمنا بجعل هذا العدد خاصاً بالزلزال؛ ليكون فيما يتضمّنه من قصص ومواضيع وقيم دعماً نفسياً وبلسماً وتوعيةً للمتضررين من الزلزال. وقد تضمّن هذا العدد - إلى جانب القصص وبعض الزوايا الرئيسية في المجلة - أوراق دعم نفسيّ تُسهم في تخفيف أثر الضغط النفسيّ الناجم عن هذه الكارثة. وضمّمت هذه الأوراق لتناسب الفئات العمرية المختلفة المستهدفة من المجلة صغاراً ويافعين، وسوف تجدونها بين صفحات هذه المجلة التي تضمّنت العديد من الفقرات والتمارين المميّزة المخصّصة لهذا العدد. وقد عملنا عليها بناءً على استشارات كثيرة، وردّتنا على خطّ ساخن خاص، أطلقته جمعية عطاء؛ لتقديم استشارات تربويّة ونفسية للناجين من الزلزال.

آملين أن نحقق غايتنا من هذا العدد، ونُسهم في مساعدة الناجين على تجاوز آثار هذه الصدمة، وسائلين المولى - عزّ وجلّ - أن يحفظ علينا جميعاً نعمتيّ الأمن والعافية

رئيس التحرير

DERGİ HAKKINDA

ATAA Dergisi 5-13 yaş aralığındaki çocuklara yöneliktir. ATAA İnsani Yardımlaşma Derneği tarafından her üç ayda bir yayımlanmaktadır.

Sayı: 30 31 MART 2023 9 RAMAZAN 1444

Künye

Genel Yayın
Yönetmeni:

Abdulrahman Alshardob
İdari Koordinasyon:
Gada Matramawi

Eğitim Danışmanı:

D. Dujana Baroudi

Tashih: Muhammed

Mahmud Kasim

Teknik Denetim:

Sultan Ebu Kasim

Yayın Kurulu

D. Ahmed Savan
Gada Matramawi

Baskı

Soylu Matbaa
Yayın Kirtasiye
Maltepe Mah. Litros
Yolu, 2. Matbaacila
Sitesi ZB23
Topkapı 34010
Zeytinburnu /
İstanbul
0212 544 34 34

عطاء مجلة

العدد
رقم 30

31 آذار 2023

9 رمضان 1444

تصدر كل ثلاثة أشهر عن جمعية عطاء للإغاثة الإنسانية

مجلة خاصة بالمرحلة العمرية (5-13) سنة



ATAA
Dergisi

تم إعداد جميع
التمارين
والتدريبات من
قبل فريق نفسي
تربوي متخصص

للوصول للخط
الساخن
الخاص بالدعم
النفسي
اضغط على
الباركود



عدد استثنائي خاص بالدعم النفسي للناجين من الزلزال



تجربة STEM



34

تقرؤون
في عطاء

يوميّات
عطاء

04

أبطال القصة الجديدة



مفكر
عبقري

30

توزع
مجّاناً

أسرة المجلة

رئيس التحرير
أ. عبد الرحمن الشرذوب

المستشار النفسي والتربوي
التدقيق اللغوي أ. محمد محمود قاسم
الإشراف الفني سلطان أبو القاسم
د. دجّانة بارودي

هيئة التحرير: د. أحمد صوان - أ. غادة معترماوي

أماكن التوزيع: تطلب من فروع ومكاتب ومدارس جمعية عطاء للإغاثة الإنسانية في سورية وتركيا

لتصفح النسخة الإلكترونية من المجلة:
www.ataarelief.org/ataakids



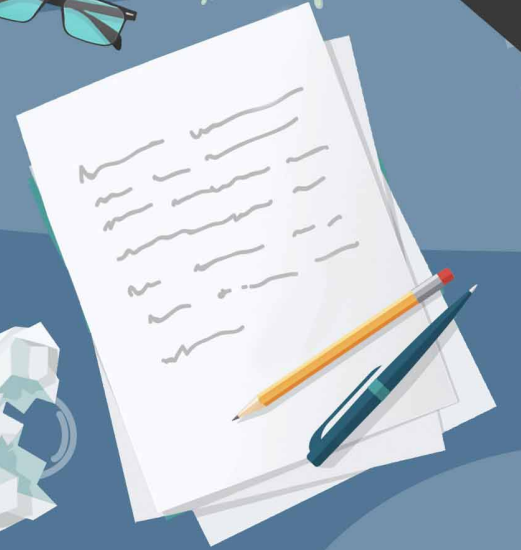
للتبرع للمجلة (Ataarelief.org/donate)

همسةٌ وفاءٍ

رسوم: تقى رشواني

في دفترِ الأيامِ هناكَ علاماتٌ فارقةٌ، يكتبها رجالٌ من نوعٍ خاصٍّ لا يتكرَّرُ، وفي ساعةِ الدنيا هناكَ لحظاتٌ تشعُّ نوراً، تظلُّ محفورةً في الذاكرة، ولا تغادرُها، يسطرُها أشخاصٌ مميَّزونَ يتركونَ فراغاً كبيراً إن غادرونا، يصعبُ تعويضُهم؛ ومن هؤلاءِ الدكتورُ مصطفى عبد الفتاح الذي فقدَهُ عالمُ أدبِ الأطفالِ قبلَ أن يفقدهُ أهلهُ ومحبوهُ.

إنَّ الفقدَ لأمثالِ أديبنا الراحلِ مؤلِّمٌ وثقيلٌ، فقد كان أدبه في دنيا الأطفالِ يربِّيهم ويعلِّمهم، وحكاياته تؤنسُهم وتسليهم، وقد اعتادت مجلةُ عطاء أن تُزيِّن صفحاتها بأشعاره وقصصه وحكاياته، وكانت له -رحمه الله- إسهاماته المضيئةُ مع فريقِ هيئةِ التحريرِ في كلِّ أعدادِ المجلةِ من حيثِ الأفكارِ والمضامينِ والملاحظاتِ التي ساهمت في أن تبقى المجلةُ متألِّقةً بجديدها ومُزدهيةً بتنوعها، وقائمةً بدورها الرئيسيِّ في تنشئةِ الأطفالِ، وبناء شخصياتهم النفسية والاجتماعية والثقافية.



فخطَّ بقلمه سلسلة محمّد الفاتح؛ ليحكّي للأطفال سيرة هذا الأمير الذي فتح إسطنبول،
وأناّر فكرهم بسلسلة نجوم الهدى التي حكّت لهم سيرة أعلام من الصحابة رضوان الله عليهم،
وزرع في نفوسهم الفخر بأجدادهم العلماء، فكانت سلسلة رواد الضياء التي حكّت سيرة علماء
من المسلمين، وكذلك سلسلة سيرة النور التي كتبت فيها للأطفال عن السيرة النبويّة؛
لتكون نوراً يستضيئون به في حياتهم، وتبقى له نوراً وأثراً طيباً لا يُمحى بإذن الله تعالى.
وتتزيّن المجلّة بالكثير الكثير من القصص والأناشيد والموادّ العلميّة التي أترى بها الدكتور
مصطفى عبد الفتاح -رحمه الله- صفحاتها وأفاد بها الآلاف من الأطفال والياfecين.
نعم، كلُّ هذا الأثر الطيّب وأكثر تركّه لنا الراحل؛ ليبقى للأجيال علماء ينتفع به،
وصدقة جارية عن روحه إلى قيام الساعة. فرحماتُ الله عليه تتري إلى أبد الأبد.

أسرة تحرير المجلة



يوميات عطاء

ما حدث بعد الزلزال

رسوم: عمر شريف





يومٌ جديد

تأليف: أحمد صوان

عدتُ من زيارةِ ابنِ خالتي سامحٍ مسرورًا، وأنا أحملُ كيسًا، فيه سيّارةٌ كبيرةٌ، وقد لاحظتُ أمِّي سروري، فقالت:
- أدام الله عليك السرورَ يا عامرُ، أرى أنَّكَ استمتعتَ بزيارةِ صديقِكَ سامحٍ كثيرًا هذه المرّة.
فأجبتها:

- نعم يا أمِّي، استمتعتُ بزيارةِ سامحٍ كثيرًا، ولكننا في هذه الزيارةِ لعبنا ألعابًا جديدةً، اشتراها أبوهُ له، وقد أعارني لعبةً منها.
ردّت أمِّي بسعادةٍ:

- بيتنا بعيدٌ عن خالتك أمّ سامح، ولو كان قريبًا لسمحتُ لك بزيارتهِ كلَّ أسبوعٍ.
دخلتُ غرفتي، وأنا أحملُ سيّارةَ الشحنِ الكبيرةَ، كانت قاطرةً مقطورةً، وكانتِ المقطورةُ تحملُ عشرَ سياراتٍ صغيرةٍ في طابقين،
وبدأتُ ألعبُ بها فوق سريري، حتى شعرتُ بالنعاسِ، فعانقتُ السيارةَ ونمتُ.
وفجأةً شعرتُ بسريري يهتزُّ! ففتحتُ عينيَّ فزعًا مرعوبًا، ورأيتُ كلَّ شيءٍ يهتزُّ في الغرفة، بسرعةٍ قرفصتُ والتصقتُ بطاولةٍ
دراستي، وصحتُ:

-أمِّي! أبي!

جاء أبي مسرعًا، وأنزلنا إلى الشارعِ من درجِ الطوارئ، ولم يسمح لي أبي أن أحملَ السيارةَ معي، ولم يسمح لنا أن نحملَ شيئًا
معنا، ابتعدنا عن عمارتنا، وأنا خائفٌ أبكي، وأشعرُ أنني في حلمٍ! سمعتُ صراخًا وبكاءً كثيرًا من حولي، ثم هدأتِ الزلّلةُ،



لم يحدث شيءٌ لعمارِتنا ولحيّنا، والحمدُ لله، ولكنّ النَّاسَ ملؤوا الشَّوَارِعَ والسَّاحَاتِ، وكنتُ أسمعُ بعضَ كلامِ الجيران، ومنه: زلزال! يا لطيف! يا ربَّ! لا تخافوا...

سمعتُ وقرأتُ عن الزلازل، وتعلّمتُ في المدرسة كيف أتصرّف إذا وقع الزلزال، ولكنّي مع الأسفِ نسيتُ كلّ شيءٍ إلا القرفصَةَ بجانبِ طاولةٍ أو أريكة، قبل لحظاتٍ كنتُ في سريري أشعرُ بالدفعِ والأمان، والآنَ أنا في الشارعِ أرتمي المنامةَ فقط، يا ربّي ساعدنا.

نادتُ أمي كمن تذكّر شيئاً فجأةً:

- أختي أمّ؟ سامح! أختي أمّ سامح! أرجوكَ يا زوجي اتّصل بها.

لم يكنُ أبي يحملُ هاتفه، فقد حرّصَ على سلامتنا عند الخروج، فطلّبَ هاتفاً من أحدِ جيراننا، واتّصلَ بخالتي فكلمتها أمّي، لقد سمعتُ صراخاً حولها:

- أختي كيف حالك؟ طمئيني! نحن في الشارع.
ردّت خالتي باكيةً:

- ونحن نخرجُ من عمارتنا سقطت علينا العمارةُ، فعلقَ زوجي وابني سامح، وخرجتُ أنا ومحمّد، كنّا أمامهم بأمّطارٍ قليلة، مصيبةٌ يا أختي، ساعديني أرجوك!

في هذه الأثناء حدثتْ هزّةٌ أخرى وتحركتِ الأرضُ تحتنا، فعدتُ إلى البكاء، مرّت لحظاتٌ شعرتُ أنّها سنواتٌ، شعرتُ كأنني أمامَ فلمٍ من أفلام الرعبِ، يا ربَّ يا ربَّ...



مشينا في الليل الموحش، وقد انقطعت الكهرباء، ولم يبقَ إلا ضوء ينبعث من بعض مصابيح السيارات، حتى وصلنا إلى حديقة الحي، وطمأننا أبي، ثم تركنا وذهب إلى بيت خالتي، ولم يسمح لي أن أذهب معه، استعارت أمي هاتفًا من امرأة، واتصلت بخالتي مرة أخرى، فأخبرتها أن زوجها أبا عامر يحاول إخراج ابنها سامح وأبيه، وعندما جاءت فرق الإنقاذ أبعدوا الناس عن البنايات، ولم يسمحوا لأحدٍ بالاقتراب منها خوفًا عليهم؛ فربما تسقط العمارة في أي لحظة، وتابعت فرق الإنقاذ عملها، وكانت أمي تتصل بأختها تطمئن على سامح وأبيه، ونحن في الحديقة التي تشبه محطة انتظار الحافلات في زحامها.

في مساء ثاني أيام الزلزال استعارت أمي هاتفًا من أحد جيراننا، واتصلت بخالتي، وكانت المصيبة الكبيرة، فقد استطاعت فرق الإنقاذ الوصول إلى سامح وأبيه، ولكن الأب كان ميتًا، فقد حضن ابنه سامحًا، وحماه من كل شيء حوله، فسقط جدار الغرفة عليه، ونجا سامح، وسمعت أمي تقول:

- إنا لله وإنا إليه راجعون، أسأل الله أن يجعله مع الشهداء في الجنة.

بقي سامح عدة أيام في مستشفى يعالج جروحًا أصابته، وبعدها خرج من المستشفى، وجاء مع خالتي وبناتها؛ ليقموا في خيمة بجانب خيمتنا التي نصبها البلدية، وكانت أمي تواسي أختها، وكنت أنا أواسي سامحًا. بعد ذلك سمحت الشرطة للكبار أن يدخلوا بيوتهم قليلًا ليخرجوا أهم الأشياء، فأوصيت والدي أن يحضر لي شيئًا واحدًا، فقال لي:

- أعرف ما هو؟.

ابتسم وهو يتجه إلى عمارتنا، ورأينا أولادًا يلعبون بالكرة في مساحة صغيرة، فاستأذنا أمي وخالتي أن ألعب أنا وسامح معهم، فأذنتا لنا، وقالت لنا أمي تخفف عن سامح وعني:

- صارت خيمتي قريبة من خيمة أختي أم سامح، وستلعب معه كل يوم حتى تعود أبنيتنا كما كانت إن شاء الله...



لوّن واسترخ

المستوى الأول



أتعامل مع مشاعري المزعجة

كيف

عندما تشعر بمشاعر مزعجة فأنت تحتاج إلى تعلّم مهارات لتخفيف أثر هذه المشاعر وإخراجها من داخلك لترتاح..

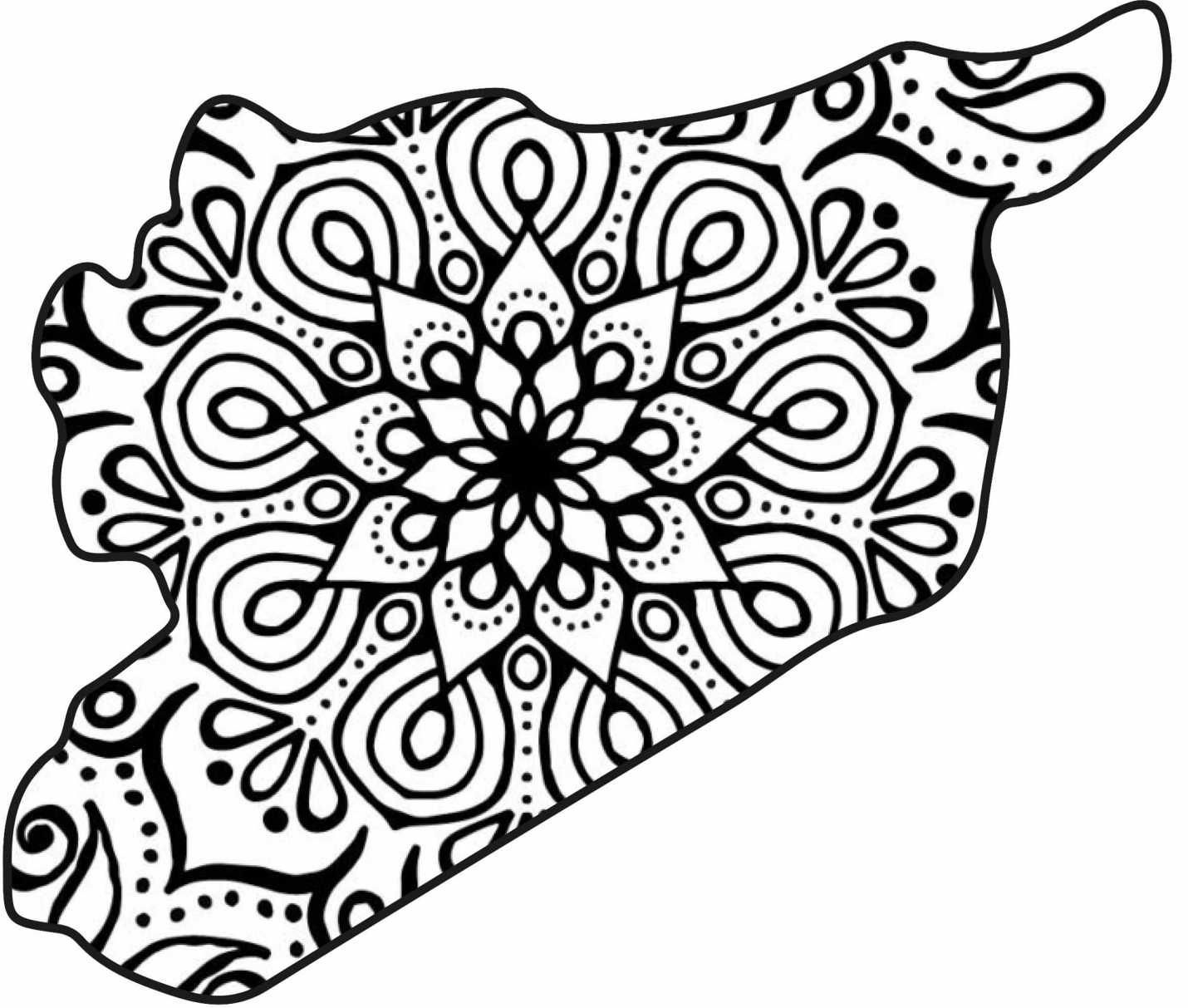
قد تحترق، أو تنسى ولذلك من الجيد أن تقص هذه المقترحات وتلصقها في غرفتك لتكون أمامك عندما تشعر بالضيق بسبب هذه المشاعر المزعجة.





لون واسترخ

المستوى الثاني



ماذا تفعل عند حدوث زلزال ؟



ابتعد عن الأرفف الجدارية، والنوافذ الزجاجية.

1 إذا كنت داخل المنزل أو المبنى

قم بالانحناء والاحتواء
تحت أي مكتب أو طاولة
وقم بحماية رأسك وذراعيك

كن هادئاً تماماً

ابتعد عن أي
شيء ثقيل
يمكن أن يسبب
خطراً على حياتك

2 إذا كنت خارج المنزل

ابتعد عن خطوط الكهرباء والفاز.



كيف نصبح أقوى؟

رسوم: رشا دلول

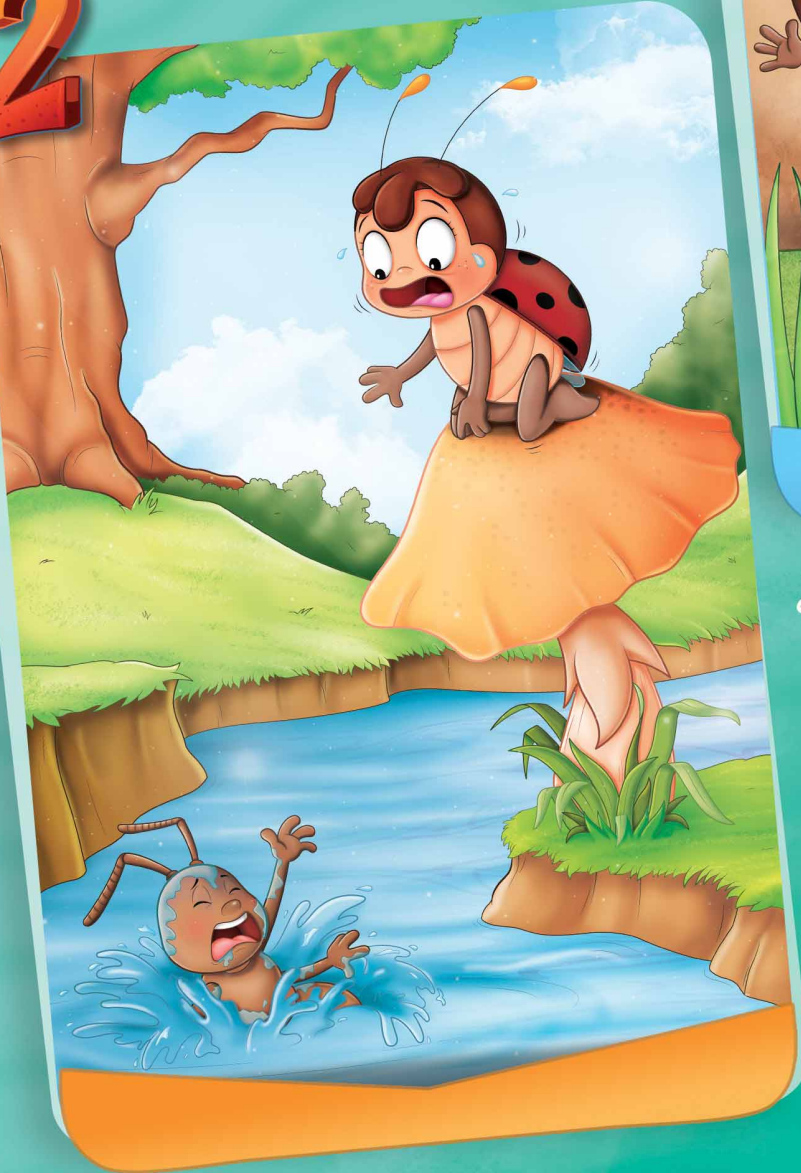
براعم عطاء

زاوية مخصصة لأصدقائنا الصغار

1

تعيش العسوقة "ميمو"
مع عائلتها في حفرة صغيرة
بغابة السديان.
تخرج أمها مع إختها كل يوم
لالتقاط الطعام.
لاترضى ميمو أن تخرج معهم؛
لأنها تخاف الحشرات الكبيرة.

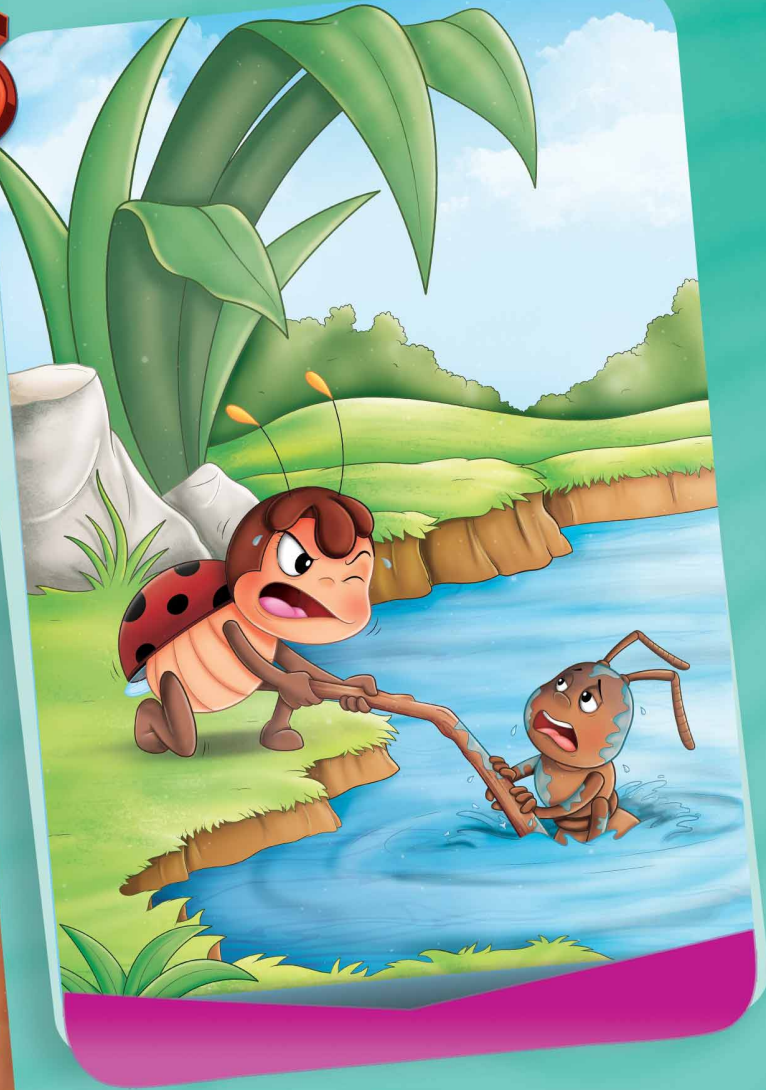
2



في أحد الأيام خرج الجميع وتأخروا،
فشعرت ميمو بالوحدة والجوع.
وفجأة سمعت صوت
صراخ قريب، فمدت رأسها،
ورأت نملة غارقة في بركة ماء.

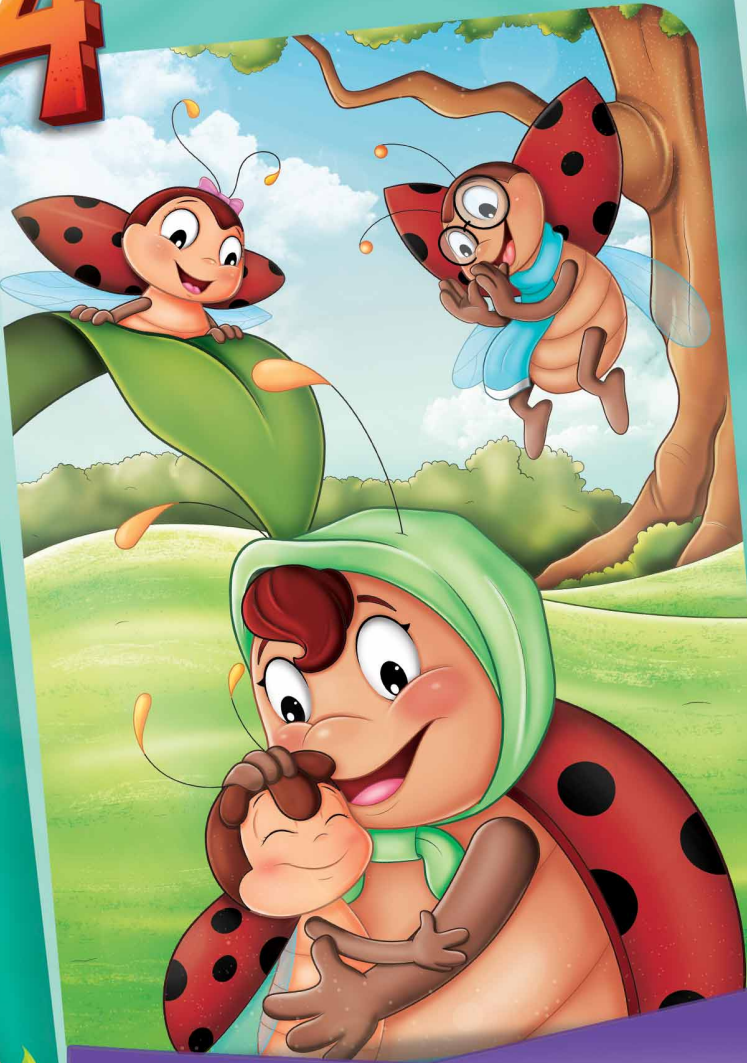
3

جمعت ميمو شجاعته،
وحملت عوداً طويلاً وخرجت
مسرعةً نحو النملة، ومدت لها العود.
سحبت ميمو النملة من البركة،
فشكرتها وقالت لها:
"أنقذت حياتي بشجاعتك"



سمعت ميمو صوت تصفيق،
التفتت فوجدت أهلها
فرحين بها وبعملها،
ابتسمت وقالت:
"بحبنا للخير ومعرفة الهدف
نعدو أقوى"

4



الشائعات

أصدقائي، هل تُصدّقون كلّ ما تسمعونَه عادةً؟

هل يُصيبكم الخوف من كلام الناس الذي يتداولونه هنا وهناك؟

انتبهوا أصدقائي للشائعة! فهي معلومةٌ غيرٌ مُتحقّقٍ من صحتها يتناقلها الناس دون تأكّد، وغالبًا ما تكون غير صحيحة، ولها آثارٌ سلبيةٌ.

إن أردت -يا صديقي- ألا تتأثر بالشائعات التي تُصيب النفوس عادةً بالقلق والخوف والرعب،

فعليك

أن تقفَ

بوجهِ الشائعة،

ويكونُ

ذلك:

بالأ تسمع

لكلّ من ينقلُ خبرًا،

وخاصّةً إن كان

شخصًا لا تعرفه،

أو لا تثقُ به.

تأكّد ممّا

تسمعه قبل أن تُصدّقه

أو تنقله لغيرك، فقد يكونُ

أثرُ الشائعة خفيفًا عليك،

لكنّ غيرك يتأثرُ بها

بشكلٍ سلبيّ.

لا تُصدِر

معلومةً مضادّةً

لشائعة؛ لتحمي

الآخرين من

آثارها.

الخوفُ

يقتلُ صاحبه؛ لذا

لا تُصغِ للشائعات،

وكن إيجابيًا إن

سمعتها.

ذكّر نفسك

دومًا أنّ الله لطيفٌ بك،

ويحبُّك، ويريدُ لك الخيرَ،

وله حكمةٌ في كلّ

شيءٍ، فافعل ما تقدرُ

عليه، وسلّم أمورَكَ لله

سبحانه.

اسأل الخبيرَ

والعالمَ عن كلّ

ما تسمعه، وتابع

القنوات الإخبارية،

والمواقع الموثوقة؛

لتأخذ المعلومةَ

الصحيحة.



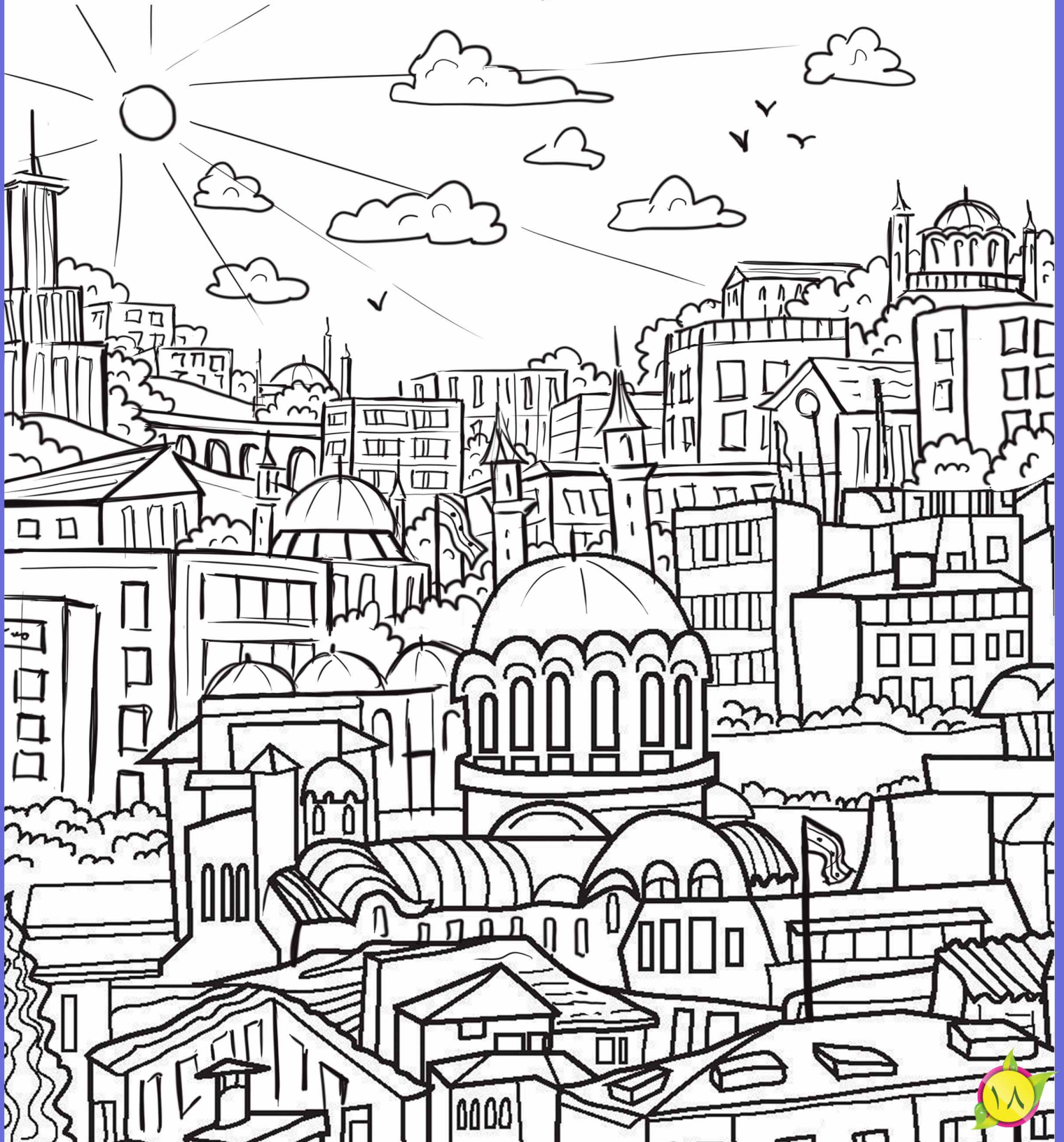
إذا كنت تحب اللعب
بإمكانك استخدام
مكعب المشاعر للتعبير
عن مشاعرك.
(أو ممكن أن تساعد من
حولك للعب بمكعب
المشاعر).

حدد مشاعرك



لوّن واسترخ

المستوى الثالث





أريد أن أفهم لماذا أشعر بما أشعر به؟

خطوات عملية تساعدك على التحكم بنفسك
وتخفيف أثر ما تعاني منه.

في البداية تحتاج أن تدرك أهمية فهم مشاعرك، وماذا يؤثر
عليك ويؤدي إلى انفعالك؟

أحتاج أن أبتعد عن حولي

أشعر بأني سأقوم بفعل سيئ

أشعر بأني من فعل بشكل سيئ

أشعر بالانزعاج الشديد

أشعر بالانزعاج

أشعر بالضيق الشديد

أشعر بالضيق

أنا أشعر بعم الراحة

أنا مرتاح

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

ارسم خطأً، أو استخدم هذه
الورقة، بحيث يدل هذا السهم على
مدى ارتفاع درجة انفعالك، وأنت
تحتاج أن تتعلم كيف تشعر؟ وأن تمنع
التعمق في هذا الشعور من خلال عدة
وسائل:

أخذ نفس

عميق

التحدث مع

صديق

شرب

الماء

المشي

غسل الوجه



تعلم أنك تستطيع ممارسة هذه
الطرق في أي موقف يسبب لك
الإزعاج أو يثير انفعالك، وأنت
تستطيع عند فهم عمق شعورك أن
تتعلم كيف توقف المشاعر المزعجة،
أو تمنعها من أن تصبح أشد؟

لاحظ كيف يكون شعورك؟

ومتى يجب أن تفعل شيئاً مختلفاً
لتساعد نفسك؟.

ارسم / اكتب مشاعرك، لتحدد كيف يكون انفعالك في مثل هذه الحالات

عند الحديث عن
الزلازل مع أصحابك

يشكرك أحدهم لأنك
قمت بمساعدته

عند تذكرك لها حدث
معك أثناء الزلازل

حدث لك أمر
أفضل مما تتوقع

اضطرت للإقامة
بمكان جديد لا يعجبك

أعطيت أحدهم من حاجاتك
لتساعده على الدفع



تعلّم مهارات التدليك للتخفيف من التوتر



حرّك بإبهام اليد
الأخرى راحة الكفّ
بشكل دائري.
اضغط أطراف كل
أصبع.

حرّك بإبهامك
من بين الأصابع إلى
الرسغ. اضغط بقوة
بشكل دائري في
قاع الكفّ.



حرّك بشكل دائري
خفيف كل إصبع من
أصابع يديك اقلب كفّ
يدك وذلك من الأعلى
للأسفل.

تعلم مهارات التنفس

التنفس العميق
يساعدك في
التحكم
بنفسك وأنفعالاتك
ويعمل على:

- التقليل من شعورك بالتوتر.
- زيادة قدرتك على التركيز.
- يساعدك في أن تكون أكثر هدوءاً،
- وأكثر قدرة على بناء علاقات اجتماعية.
- يزيد من سعادتك.

إن كنت لا تستطيع التحكم بتنفسك يمكنك البدء باستخدام بعض الأفكار؛ كنفخ بالون، أو النفخ في عواميد المص، أو نفخ فقاعات الصابون، أو نفخ ريشة أو رمل سحري ملون. وأن لم تتوفر هذه الأدوات فمن الممكن الاستعاضة عنها بنفخ أوراق الدفتر.



بإمكانك ممارسة ثلاثة تمارين للتنفس المعين على الاسترخاء و الهدوء كلما فقدت التحكم بنفسك وزاد انفعالك تذكر أنه عليك عندما تريد أن تدرب نفسك :

- التركيز على تنفسك والاستماع إلى صوته.
- غلق عينيك يساعدك في التركيز أكثر على صوت النفس.

تنفس النار:

التمرين الأول

تأخذ نفساً قصيراً وسريعاً، وتعدُّ للعشرة، ثم تخرجه بأقوى ما لديك.



تنفس البالون:

التمرين الثاني

بحيث تأخذ نفساً عميقاً جداً، وتخيّل أنه يملأ معدتك بالهواء تماماً كما ينفخ البالون. ثم تخرج الهواء بشكل متقطع.

التمرين الثالث

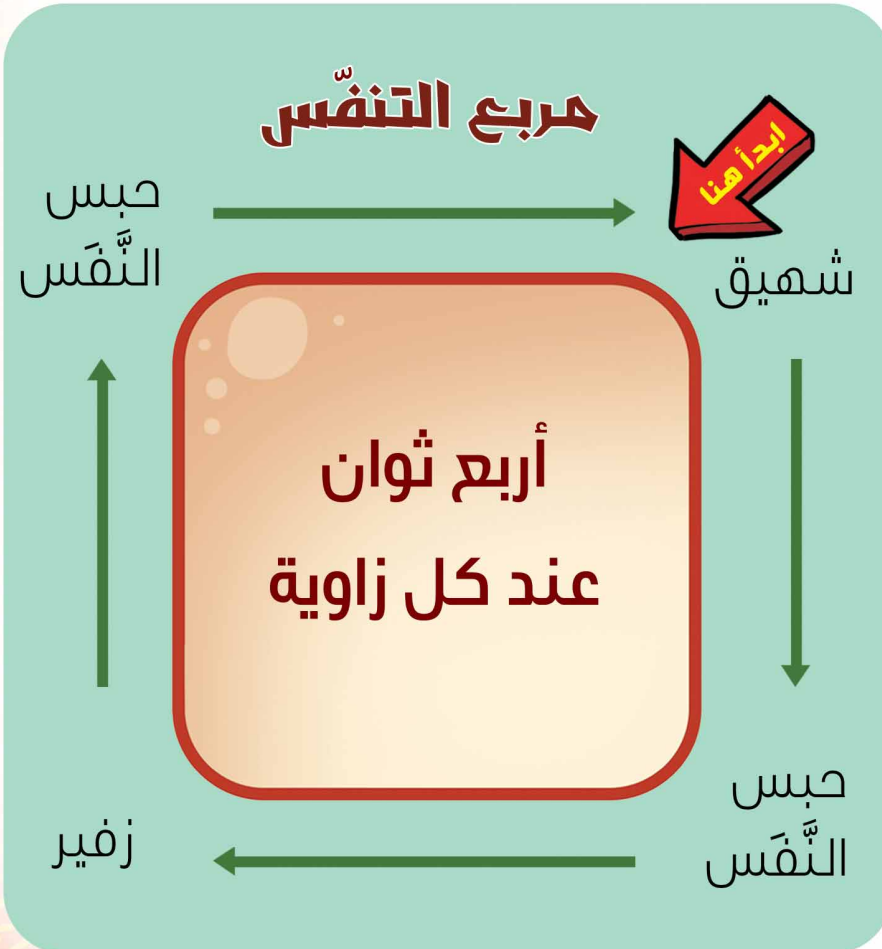
التنفس المتساوي:

بحيث تأخذ نفساً عميقاً وأنت تعدُّ بأصابعك
إلى أطول مدّة ممكنة، ثم تقوم بحبس النفس
للمدّة ذاتها
(أو العدد الذي استطعت الوصول إليه)،



ثم تخرج هواء الزفير بالمدّة ذاتها / العدد ذاته. تنفّس بعمق تنفّساً يساعدك على الاسترخاء والهدوء، وكلّما شعرت
بالضيق عليك الانتباه إلى الخطوات التالية:

- 1 احبس نفسك ، قف وتنفّس بشكل طبيعي
- 2 ارسم على ورقة مربّعاً، وحدّد مكاناً للبدء منه. كما في الشكل.
- 3 ابدأ بالشهيق، وعدّ على أصابع يدك أربع ثوانٍ.



- 4 حبس النفس أربع ثوانٍ.
- 5 أخرج النفس بصوت عالٍ لأربع ثوانٍ.
- 6 ثم احبس النفس أربع ثوانٍ في أثناء حبس النفس والعدّ لأربع ثوانٍ يمكنك التسبيح أو الاستغفار أربع مرّات.
- 7 كرّر تمرين التنفس ثلاث مرّات.
- 8 يمكنك تكرار التمرين برسم المربّع وتحديد نقطة البدء كلما شعرت بالضيق.
- 9 لأربع ثوانٍ يمكنك التسبيح أو الاستغفار أربع مرّات.

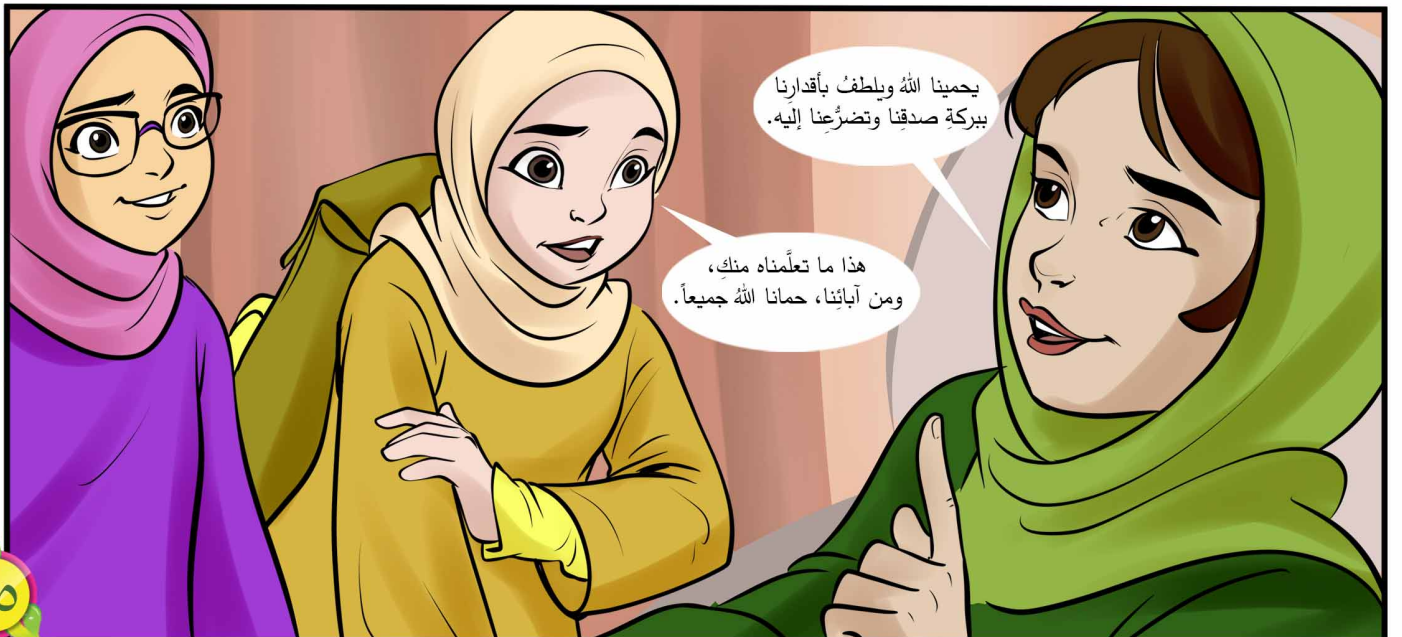
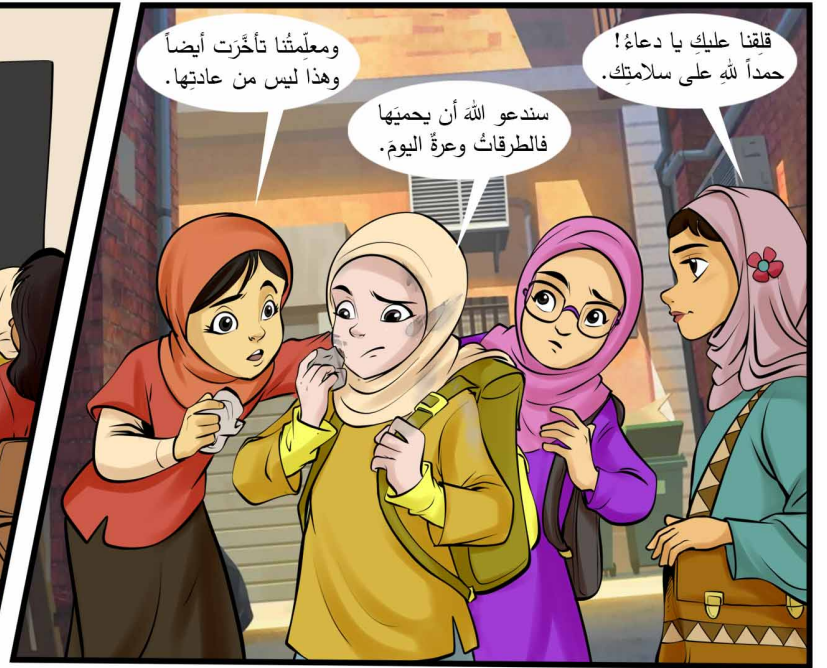
10 يمكنك بعد أن تتدرّب تخيل أنك ترسم مربّعاً بذهنك، وإعادة الخطوات ذاتها، وأنت تسبّح أو تستغفر.

يوميات رعاء

أحداث يوم ماطر

رسوم: عمر شريف





كيف اعتني بنفسي لأخفف من أثر الزلزال على نفسي؟

أنشطة العناية بالنفس هي ما تقوم به لتشعر بالراحة، قد تجد أن عدداً كبيراً من هذه الأنشطة تقوم بها من قبل ضمن روتينك اليومي.

في هذا التدريب ستفكر في مدى تكرارك لهذه الأنشطة. والهدف الأساسي من هذا النشاط هو مساعدتك على تفهم احتياجاتك للعناية بنفسك. لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة. كما أن العديد من الأنشطة قد يكون غير مفضل لديك. هذه الأسئلة ليست كاملة؛ بمعنى أنك قد تجد أنشطة صحية أخرى تقوم بها في حال احتجت إلى العناية بنفسك. المهم أنك تتعلم مهارات تساعدك على الشعور بالراحة. اختر الإجابة المناسبة لك؛ لتختبر نفسك إن كنت تقوم بها، وإذا كنت لا تقوم بها، فضعها ضمن الأنشطة اليومية التي تحتاج العمل عليها.

1 لا أقوم به

نادراً جداً ما أقوم بهذا النشاط، أو أنني لا أحب القيام به.

2 أحياناً أقوم به

في بعض الأحيان أتذكر أن أقوم بهذا النشاط.

3 أقوم به بشكل جيد

أكرر هذا النشاط بشكل مستمر.

4 أحب أن أطور منه

أتمنى أن ألتزم القيام به بشكل أكبر، وسأتعلم التزامه.

العناية الجسدية

	1	2	3	4
أكل بانتظام	☐	☐	☐	☐
أشارك بالألعاب ممتعة (سباحة، رياضة)	☐	☐	☐	☐
أنام بشكل كافٍ	☐	☐	☐	☐
أرتاح عندما أتعب	☐	☐	☐	☐

	1	2	3	4
أكل الطعام الصحي	☐	☐	☐	☐
أهتم بنظافتي الشخصية	☐	☐	☐	☐
أتمرن تمارين رياضية	☐	☐	☐	☐
أرتدي ملابس تشعرني بالراحة	☐	☐	☐	☐

العناية النفسية

4	3	2	1
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐

أتعرف على نقاط قوتي

أقدر إنجازاتي

أجد أسباباً للأضْحَك

لدي هوايات تمتّعي

أبتعد عن الأمور التي تزعجني

أتعلم بشكلٍ مستمرٍّ أموراً مفيدة لي

أعبر عن مشاعري بطريقة صحيحة

أطلب مساعدة عندما أواجه مشكلة مع شخص أثق به

4	3	2	1
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐



العناية الاجتماعية

4	3	2	1
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐

أقضي وقتاً كافياً مع ناس أحبهم

أتعرف على ناس جدد

أطلب المساعدة عندما أحتاج

أقوم بأنشطة ممتعة مع الآخرين

أتواصل مع الأهل أو الأصدقاء ممّن يعيشون بعيداً عني

4	3	2	1
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐

العناية الروحية

4	3	2	1
☐	☐	☐	☐

أساعد المحتاجين

أصلي صلواتي المفروضة في وقتها

أحدّد الأمور التي تُعطي معنى لحياتي

أشارك بأنشطة تطوّعية

أعرف قيمتي وأحاول أن أعيش بها بشكل يومي

أقضي وقتاً كافياً في الطبيعة

4	3	2	1
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐

الزَّلزال.. مِنحةٌ في قلبِ مِحنة

تأليف: أ. مناف بعاج

السلام عليكم أعزائي الأطفال.
يا أحبابي في هذا الوطن الصابر رغم المصاب،
والصامد في وجه الرماح والجِراب.
أحبائي الأطفال! يُقال: "لا تفوحُ رائحةُ الكعكِ الذكيّة،
حتّى تمسّه حرارةُ نار الفرن."
وكذلك الناسُ يا أطفالي، فلا تظهرُ معادُنهم الأصيلّة
إلا عند الشدائد والمصائب.
وقد شهدت الزلزال الذي أصاب المناطق الشماليّة
في سوريا، وسمعتُ بكثير من القصص التي وقعت وقت
وقوع الزلزال وبعده.
إدلب وما حولها يا أطفالي كقرى سلقين وحارم
وجنديرس والأتارب، كانت كالأمّ التي تتلقى
الصدّاتِ بصدرها لحماية أبنائها.



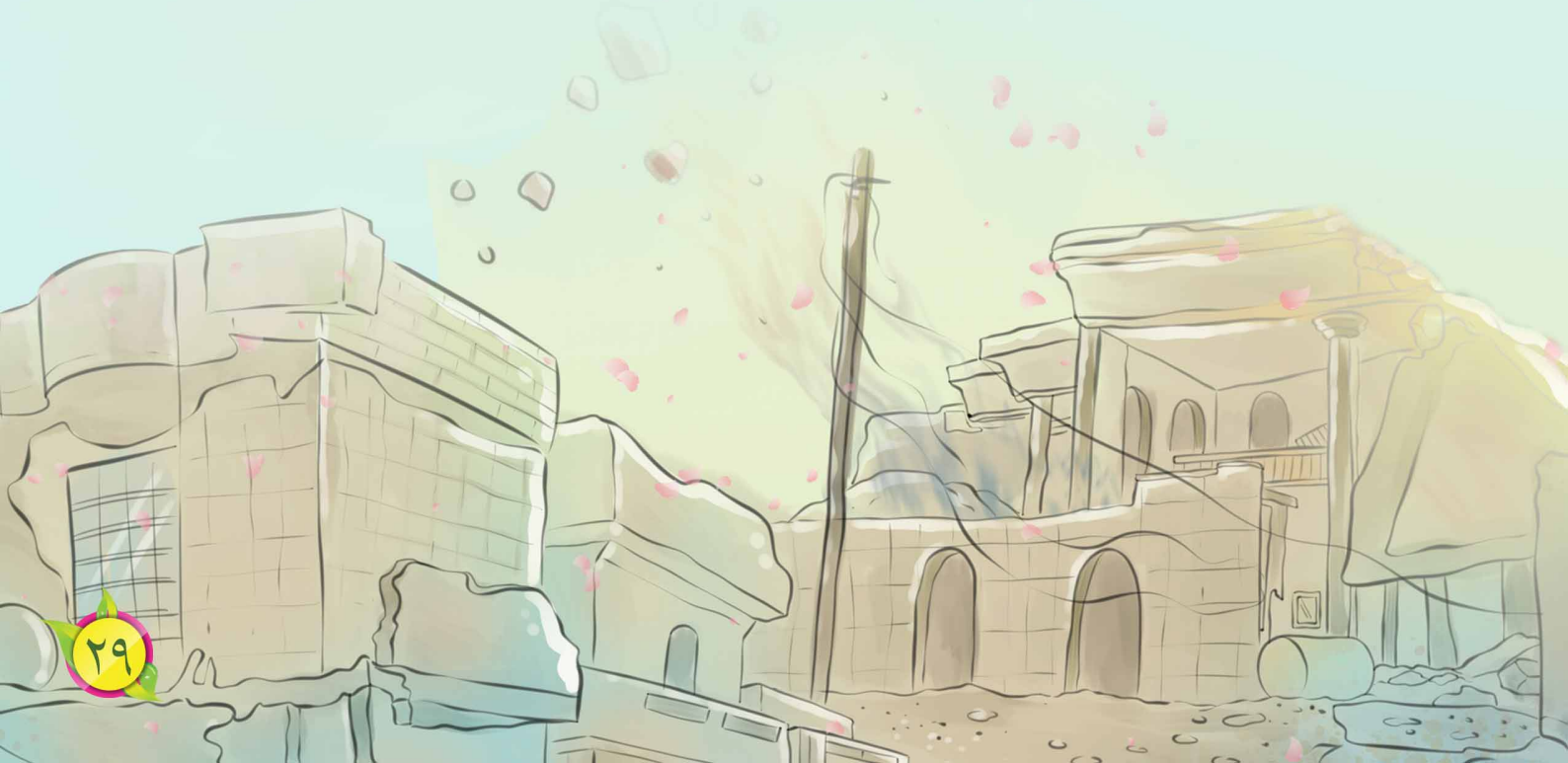
فقد ضربها الزلزال ضرباً شديداً فحطم كثيراً من بيوتها، وضَعُضَ كثيراً من أساساتها، بينما كان وقعُه أخفَّ على القرى الأخرى.

ورغم كلِّ ما دَمَّرَه الزلزال من أبنية فإنَّه زادَ إيمانَ النَّاسِ هناك ورضاهم بالقضاء والقدر؛ لأنهم يعلمون أنَّ ما أصابهم لم يكن ليخطئهم، وأنَّ ما أخطأهم لم يكن ليصيبهم، فكان حالهم كما قال الإمام الشافعي رحمه الله:

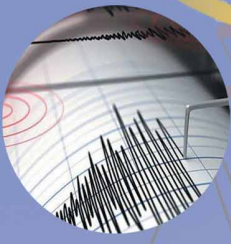
دَعِ الْأَيَّامَ تَفْعَلْ مَا تَشَاءُ
وَطِبْ نَفْساً إِذَا حَكَمَ الْقَضَاءُ
وَلَا تَجْزَعْ لِحَادِثَةِ اللَّيَالِي
فَمَا لِحَوَادِثِ الدُّنْيَا بَقَاءُ

فهل رأيتم تلك الطفلة التي كانت حزينَةً ليس بسبب ما دَمَّرَه الزلزال، بل لأنها ظَلَّتْ يوماً كاملاً دون صلاة. وهل شاهدتم ذلك الشيخَ الكبير وقد أَطْبَقَ السَّقْفُ عليه، وحين وصل فريق الإنقاذ إليه كان أول ما طلبه ماءً للوضوء كي يصلي.

بل هل سمعتم تكبيراتِ ذلك الرجل وقد فَقَدَ زوجته وأولاده وكلَّ ما يملك ولم يبق له إلا طفلته ولكنَّه صار يكبِّر ويحمد الله تعالى على ما بقي له، ولسان حاله: "اللهمَّ لئن أخذتَ فلقد أبقيت، ولئن ابتليتَ فلقد عافيت". ولذا يا أحبائي الأطفال ففي كلِّ مِحْنَةٍ هناك مِحنةٌ مخبوءة، وتحت كلِّ ألمٍ هناك أمل، ووراء كلِّ ليلٍ طويلٍ من الأحزان هناك فجرٌ صادقٌ من الأفراح، فإنَّ مع العُسر يُسرًا، إنَّ مع العُسر يُسرًا.



الزلازل



ماهو الزلزال؟؟

الزلازل أو الهزّة الأرضيّة هو ظاهرة طبيعيّة أو اهتزاز أو سلسلة من الاهتزازات المتتالية، تحدث في وقت لا يتعدى ثواني معدودة، تنتج عن حركة الصفائح الصخريّة في القشرة الأرضيّة.

كيف يحدث الزلزال؟

سطح الأرض مثل قطع الأحجية، ليس من قطعة واحدة متماسكة، بل هو عبارة عن عشرين قطعة تتحرك باستمرار، ولكننا لا نشعر بهذه الحركة؛ لأنها بطيئة جداً. تسمى كل قطعة من هذه القطع العشرين صفيحة تكتونية، وكلما تحركت هذه القطع واصطدمت بعضها ببعض، أو تحركت قطعة بعكس حركة القطعة الثانية حدث الزلزال.

متى تتحرك هذه القطع ويحدث الزلزال؟

ليس لهذه الحركة وقت محدد؛ لذلك لا يوجد وقت محدد لحدوث الزلازل، وهي قد تحدث في أي وقت، ولكن لا نشعر بالكثير منها؛ لأنها تكون ضعيفة جداً ولا تصل إلينا. ولكن في بعض الأحيان قد تكون قويّة جداً، وتمتد إلى آلاف الكيلومترات.

أنواع الزلازل

الزلازل المتقاربة

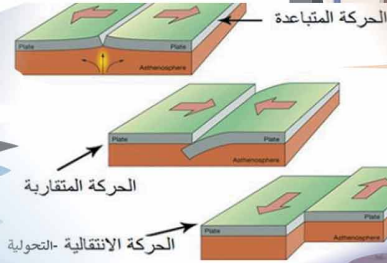
وتحدث عندما تصطدم صفيحتان؛ ممّا يحدث تغييرات في سطح الأرض، وتنشأ بسببها الكثير من الجبال والهضاب.

الزلازل المتباعدة

تحدث بسبب تباعد صفيحتين؛ ممّا يترك مساحة فارغة تمتلئ بالماء، لتكوّن البحيرات والأنهار.

الزلازل التحولية

تحدث نتيجة تحرك صفيحتين بشكل متعاكس؛ ممّا يسبب حدوث الهزّات التي قد تكون قويّة أو متوسطة أو ضعيفة.

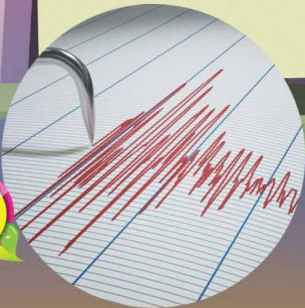


تسونامي

إنّه فيضان يحدث بسبب اندفاع أمواج البحر إلى اليابسة، وسببه حدوث زلزال تحت سطح الماء؛ ممّا يجعل المياه تندفع إلى سطح الأرض ويحدث الفيضان.

الفرق بين قوّة الزلزال وشدّة الزلزال

يستخدم العلماء مفهومَي شدّة الزلزال، وقوّة الزلزال، للتعبير عن حجم الزلزال، ويعرّف مفهوم شدّة الزلزال بأنّه مصطلح يستخدم لقياس الطاقة التي تنتج عن الزلزال، وتقاس قوّة الزلزال بمقياس ريختر المكوّن من تسع درجات.



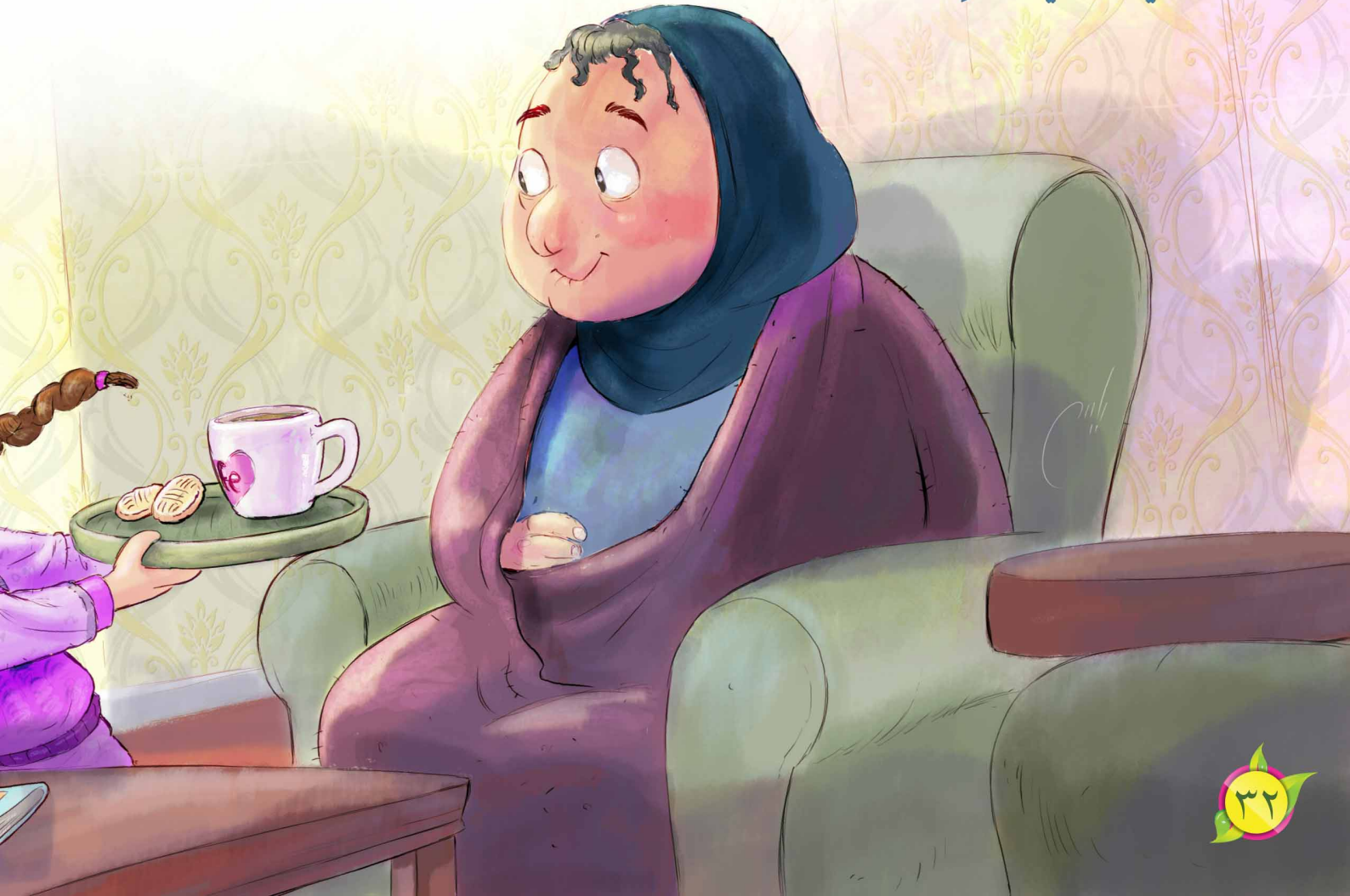
أبطال القصة الجديدة

رسوم: ياسر صلاح الدين

تأليف: نور درويش

ستزورنا الليلة عمّتي، إنها كاتبة قصص للأطفال، وهي تحكي لي ولإخوتي الثلاثة حكايات مشوّقة كلّما أتت لزيارتنا، فنلتفّ حولها بلهفة؛ لسماع قصصها اللطيفة، وبينما كنّا ننتظر قدومها على أحرّ من الجمر، رنّ هاتف أمّي، كانت هي المتّصلة، إنها عالقة في سيّارتها على الطريق المؤدّي إلى منزلنا، والسيول والأشجار المحطّمة في كلّ مكان حولها.

كنتُ خائفاً على عمّتي المحاصرة بالخطر والظلام! فجلستُ في زاوية الغرفة أترقّب، وكذلك كنتُ خائفاً على أبي أيضاً؛ فقد قرّر الذهاب لإنقاذها مع فريق الدفاع المدنيّ في ذلك الجوّ العاصف. كانت أمّي قلقة وهي تدعو الله كثيراً باسمه اللطيف أن يتلطف بهم، ثمّ جلست تقرأ بعض آيات القرآن الكريم عقب خروجهم لهذه المهمّة الصعبة. الحقيقة أنّ قلبي كان يدقّ بسرعة، ولكنني حاولتُ أن أكون شجاعاً مثل أبي، وقويّاً بإيماني مثل أمّي في هذه الأزمة، فأخفيتُ خوفي عن إخوتي الصغار،



كي لا ينتقل الخوف إليهم بالعدوى، وتذكرت قصة كانت تحكيها لنا عمّتي عن أبطال ساهموا في إنقاذ أصدقائهم من حريق شبّ في الغابة، فرويت القصة لإخوتي، فاندمجوا بها ممّا بعث الطمأنينة في نفوسنا جميعاً. وفجأة دق الباب بقوة، سمعت أصوات استغاثة في الخارج، فتحت أمي، وكان هناك سيّدة مصابة، تطلب المساعدة، وثيابها مبلّلة بالكامل، أعتنيتها أنا وأمّي على الجلوس قرب المدفأة، وضّمّدنا جرحها، بينما أحضر أخي البطانية، وأعدّ الآخر لها كوب شاي ساخن.

لم تتوقّف الأخبار المروّعة من مواقع التواصل الاجتماعي عن التراكُم في هاتف أمي، كنت أقرأها، ويزدادُ خفقان قلبي، بينما لم تلقِ أمي بالألها، وقالت لي: تكثر الشائعات المبنوثة في الأزمان، فعلينا ألاّ نصدّق كلّ ما يقال، وعلينا أن نعلّق قلوبنا برحمة الله بعباده. كان كلام أمي كالبلسم على قلبي، فأخبرت به السيّدة المصابة، ممّا بثّ فيها الطمأنينة، وبعد قليل عاد أبي إلى المنزل سالماً برفقة عمّتي، حمداً لله كثيراً على سلامتهم، ولطف الله بنا جميعاً، وحاولنا جميعاً مساعدة فرق الإنقاذ في إرشادهم إلى الناس العالقين في الجوار، حتى توقّفت السيول والأمطار بفضل الله تعالى. أعجبت عمّتي بما فعلناه في هذه الأزمة، وكتبّت قصةً عنّا، نشرتّها في مجلة للأطفال، وكنا أبطال تلك القصة.



أسلوب تعليم STEM التعلم المعتمد على المشاريع

كيف تبني بنياناً مقاوماً للزلازل بأقل التكاليف؟

تحدي البناء
المقاوم
للزلازل

التحدي: لديك ميزانية محدّدة،

تريد أن تدفع بها ثمناً للمواد التي ستستخدمها لبناء مبنى مقاوم للزلازل، سيتم وضع المبنى على طاولة متحركة، والمبنى الذي يصمد لأكثر من عشر ثوانٍ هو المبنى الذي يفوز بالتحدي.

كما يفوز المبنى المكوّن من طابقين وأكثر، كل مبنى طوله 7 سنتيمتر.

أدوات صناعة الأرض المتحركة:

الأدوات
المستخدمة



× قطعتان من الخشب الخفيف أو الورق المقوّى

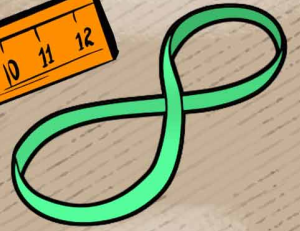
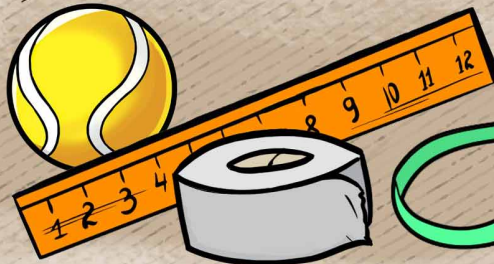
× قطعتان من المطاط

× كُرتان لتتس الطاولة

× لاصق شفاف

× مسطرة

× عصاً لتحريك الكرة



تحتاج إلى أدوات لصنع المبنى، لكل قطعة ثمن محدّد وهو عشر ليرات

× ورق مقوّى

للأرضية ثمنه 100 ليرة

× العود الواحد

ثمنه عشر ليرات

× المعجون

اللاصق ثمن

القطعة

الصغيرة منه 5 ليرات



الأدوات
المطلوبة



يتم تقسيم الأطفال إلى أربع مجموعات، كل مجموعة تتولى جانباً من العمل.

العمل
في المشروع

تبحث عن
التالي:

مجموعة التقنية

- ما هو المبنى الأكثر ارتفاعاً؟
- حدّد شروط ثبات المبنى الأطول
- اجث عن
- آليّة تساعد
- المبنى على
- الثبات



مجموعة العلوم

تعمل على دراسة الأرض وتحديد ثبات الأرض تقوم ببناء طاولة متحركة ليصمّم المبنى عليها

مجموعة الرياضيات

تحسب تكاليف بناء مبنى أكثر ثباتاً بأقلّ التكاليف، وتقوم بتحديد ميزانية بناء على طول المبنى وعدد الأدوات المستخدمة في البناء

مجموعة العلوم

هي المسؤولة عن البناء .. بحيث تصمّم مبنى مقاوم للزلازل؛ أي أنه يصمد عند هزّ الطاولة لعشر ثوانٍ..

وتسجّل الخطأ الذي حدث، وتقوم ببناء نسخة معدّلة من المبنى

ابن الطاولة المتحركة من خلال وضع كرتي التنس في المنتصف بين اللوحين الخشبيين (أو الورق المقوّى)، ضَع مسافة بين الكرتين. وضع المطاط كوسيلة لتثبيت اللوحين فوق الكرتين المتحركتين.

ضع مسطرة لمسك اللوح الخشبي وحرك المسطرة؛ لتشاهد تحرك الأرض. صمّم المبنى، وقسّه ليكون طوله عشر سنتيمترات اختبر المبنى من خلال تحريك العصا لتهتز الأرض

أعد تصميم المبنى في حال سقط على الأرض

- حدّد سبب انهيار المبنى من خلال تحديد مكان الضعف
- غير شكل المبنى، فإذا كان بناءً مربعاً فبإمكانك إضافة بعض العصي التي تساعد على الحفاظ على متانة المبنى، الشكل المثلث أكثر ثباتاً.

● حدّد تكاليف بناء المبنى، وحدّد تكاليف إعادة البناء.



واحة هدى

فقدتُ صديقي العزيزَ والقريبَ في هذا الزلزالِ...
كيف أنسى من أحبه بعد أن فقدته؟

1

عظّم الله أجرك، هل تعلم
ما معناها؟

هذه العبارة تعني أنّ الناس
من حولك يدعون الله لك
أن يصبرك، وأتلك إذا
صبرت فسوف تنال أجراً
عظيماً من الله سبحانه.



2

تذكّر أن تعيش مشاعرك
وتعبّر عنها؛ لأنه من المحزن
والمؤلم أن تفقد شخصاً تحبه
عزيراً على قلبك، فلا عيب
ولا خطأ في ذلك إطلاقاً،
إذا كنت تشعر بأنك تريد أن
تبكي فابك، أو إن كنت غاضباً
فتذكر أن تتعامل مع غضبك.

3

تذكر أنه لا ذنب لك أبداً في أنه قد توفّي،
فليس بإمكانك أن تتقدّه، لأنّ هذا قدر
لا تستطيع أن تتحكّم به أو تغيّره.

5

لا تبقَ وحيداً،
كن مع أهلِكَ
وأصدقائك وأحبائك.

4

تحدّث عن حسنات من فقدته،
تكلم عنه، افعل ما يحبه،
وتخيّل كيف يمكن أن يكون
سعيداً إن كان معك، فهل
يحب أن تكون ناجحاً في
حياتك مثلاً؟ إذن كن ناجحاً.
هل يحبك أن تصلي
أو تحفظ القرآن؟
إذن صلّ واحفظ القرآن.

6

إذا تذكّرت واشتقت إليه وكان ذلك
التذكّر مؤلماً
ومحزناً جداً لك، فعليك بالدعاء له،
فوصله دعاؤك.

7

تذكر أنه مع الوقت سيخفّ ألمك
وحزنك؛ ولذلك من الجيد أن تجهّز
نفسك للتعامل مع المسببات التي تؤدي
إلى شعورك بالضيق لفقدانه بين فترة
وأخرى، وتذكر ما الأسباب التي تزيد
من شعورك بالضيق، مثلاً النظر
إلى صورته، أو الذهاب إلى الأماكن
التي كنتم تذهبون إليها معاً. استخدم
هذه الورقة لتجهّز نفسك مسبقاً قبل
أو أثناء شعورك المزعج.

استشارة تربوية

تصميم ورسوم: سامي مراد



لماذا يحدث الزلزال؟ هل الزلزال غضب من الله علينا؟ أنا طفل صغير، ولم أخطئ بعد حتى يعاقبني الله بهذا الشكل القاسي، أليس الله رحيماً بعباده؟ أم هكذا تعلّمنا؟ لماذا يُكثر علينا المصائب من الهجرة إلى الفقر إلى فقدان الأحباب والآن هذا الزلزال؟
يا بُنيّ، إنني أفهم تماماً شعورك، وسبب سؤالك، وإنما يدل ذلك على حبك لمعرفة الحقّ واتباعه، وهي من صفات المؤمنين، فاحمد ربك أن جعلك منهم.



بالنسبة لجواب سؤالك، فاعلم أنّ الزلزال ما هو إلا ابتلاء؛ لمعرفة مدى إحسانك في حياتك وعملك، فقد علّمك الله - سبحانه - في سورة تبارك أنّه "الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا".



وقد يكون الزلزال قد حدث لتجدد إيمانك بالله. فالجنة سلعة غالية، تحتاج منك تضحية وجهداً، فإذا أردت أن تذهب إلى مكانٍ غالٍ جداً تحبّه ألن تبذل الجهد لتصل إليه؟ وهكذا هي الجنة، تحتاج منك أن تصبر، وتتعلم كيف تكمل حياتك بعد كل مصيبةٍ أو صعوبةٍ تصاب بها. واعلم أن ربك يحبك، ويريد بك الخير، ويريد منك أن تعود إلى الصراط المستقيم؛ لأنه رحيمٌ بك وعلیمٌ بحالك ومعدنك الطيب، فيرسل ما يحرك مشاعر الخوف عندك؛ لتحذر، وإذا حذرت تعود إلى الطريق الذي ينجيك، فالزلزال إذن ظاهره العذاب، وباطنه الرحمة؛ لكيلا تستعلي، وتظن بنفسك الخير، ولكيلا تستغني عن طلب ربك بالتقرب إليه والدعاء له.

إذن ربك رحيمٌ بك، وهو وحده يعلم الخير، وأنا وأنت قد لا نرى أو نفهم الحكمة من وجود المصائب، ولكننا نعلم يقيناً أن الله رحيمٌ بنا رغم ما نظن، وأنه إنما قد صرف عنا ضرراً أكبر بهذا الضرر الأصغر.

حاول أن تركّز على يومك



● ارسُم خطّاً للزمن يتكوّن من ماضٍ على جهة اليمين، وحاضرٍ في المنتصف، والمستقبل في الجهة اليسار.

● لتستطيع الهدوء عليك محاولة التركيز على الحاضر بعيداً عن ذكريات الماضي وخبراته وتجارب القاسية، وبعيداً عن المستقبل والتفكير فيه وفي همّه، وتوقع السيئ الذي يمكن أن يحدث فيه.



● بإمكانك أن تسأل نفسك بشكلٍ مستمرٍّ : هذا الذي يزعجني حدثٌ في الماضي؟ أم أنه سيحدث في المستقبل؟

● حدّد على الخطّ المرسوم مكانك.

● افعل أموراً وهوايات تحبّها

● ركّز على الأصوات من حولك

● ركّز على الأشياء الموجودة عندك في الغرفة

● الفس ما حولك لتمييز إن كان بارداً أو ساخناً.

كيف أفهم مشاعري؟!

بدايةً من الطبيعي أنك تعيش
مشاعر مختلفة؛ بسبب تغير الظروف
من حولك.

يمكنك الاطلاع
على قاموس
المشاعر وتحديد
أي شعور تشعر
به.

المشاعر
الخضراء

هي التي
تحتاج أن
تصل
إليها

المشاعر
الزرقاء

لا بد أن تتعامل
معهما

المشاعر
الصفراء

هي
المشاعر
التي يجب
أن تحذر
منها

المشاعر
الحمراء

هي التي يجب أن تغيرها فوراً.



لست مرتاحاً ولست
سعيداً

2



أشعر بأن الأمور
جيدة، ابتسم وأنا
مرتاح

1



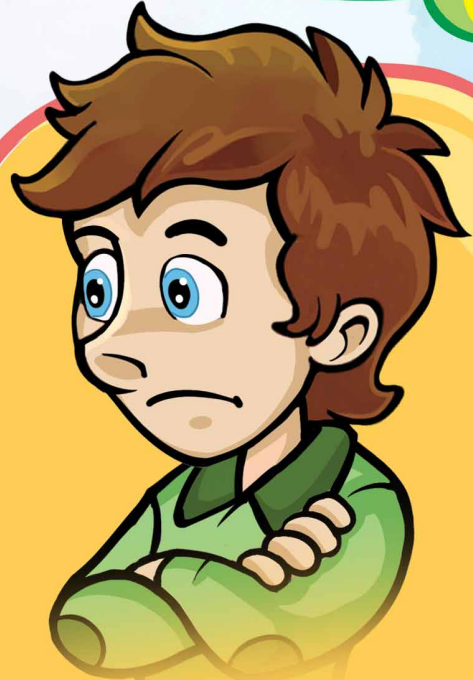
أنا غاضب
وأقول أموراً
مزعجة

4



أنا جداً غاضب،
أصرخ، أؤذي نفسي
والآخرين

5



شيء ما يضايقني
ولا أَرغب
بالابتسام

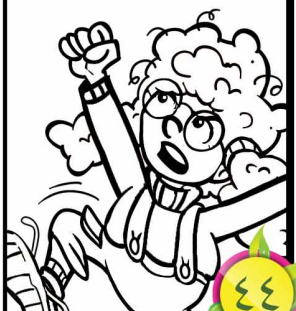
3



هادئ	سعيد	مركز	جاهز للتعليم	راض
				

خزين	يشعر بالملل	متعب	مريض	محبط
				

قلق	متحمس	سخيف	ممتعض	متوتر
				

غاضب جداً	مزعج	خائف	غاضب	فاقد السيطرة
				

إذا أردت أن تصبح أقوى بعد كل
ما يحدث لك، فانتبه لما تقوله
لنفسك.

كيف أصبح أقوى؟

قل....

سأحاول، ومع الوقت
والتدريب يصبح الأمر أسهل

أنا أتعلّم من أخطائي

أنا أبذل جهدي
وأكون ذكيًا عندما...

أنا أحتاج أن أتعلّم...

التحديات والصعوبات
تعطيني قوة لأفعل الكثير

التعب والجهد يعطيني
خبرات جديدة

أنا لن أنجح إذا لم أحاول

الحمد لله دائماً وأبداً

بدل أن تقول...

هذا صعب

أنا أقوم بالكثير من الأخطاء

أنا لست ذكيًا

أنا لا أعرف كيف سأفعل..

لا أحب التحديات

أنا تعب

أنا أستسلم

أنا إنسان حظي سيئ

كيف أكمل حياتي بعد ما عشت..

صفات أحبها في نفسي



أتذكّر أن الظروف القاسية تجعلني أقوى؛ فكل تجربة قاسية يمكن أن تكون فرصة للتعلّم والنمو، إذا تعلّمت منها واستفدت أن الله يمتحنني فيها؛ لأجرب أن أفكر بالنعمة الموجودة عندي، ولكي أستطيع الحياة في الظروف جميعها.

أتذكّر أن أركّز على ثلاث صفات أحبها في نفسي قبل أن أعيش الزلزال، أكتبها وأحاول أن أفكر في كيفية استعادتها وكسب غيرها

أركّز على الأمور التي أعطتني القدرة على التحمل والصبر عندما تعرّضت للزلزال

مصادر القوة التي أعطتني القدرة على التحمل...

(مثال ذلك: ذكر الله سبحانه، عائلتي، التفكير بأنني سأنجو، التفكير بما سأفعله في المستقبل بعد أن أخرج من تحت الأنقاض، أكلات لذيذة أحبها <.....) أسجلها وأستخدمها عندما أشعر بمشاعر مزعجة.



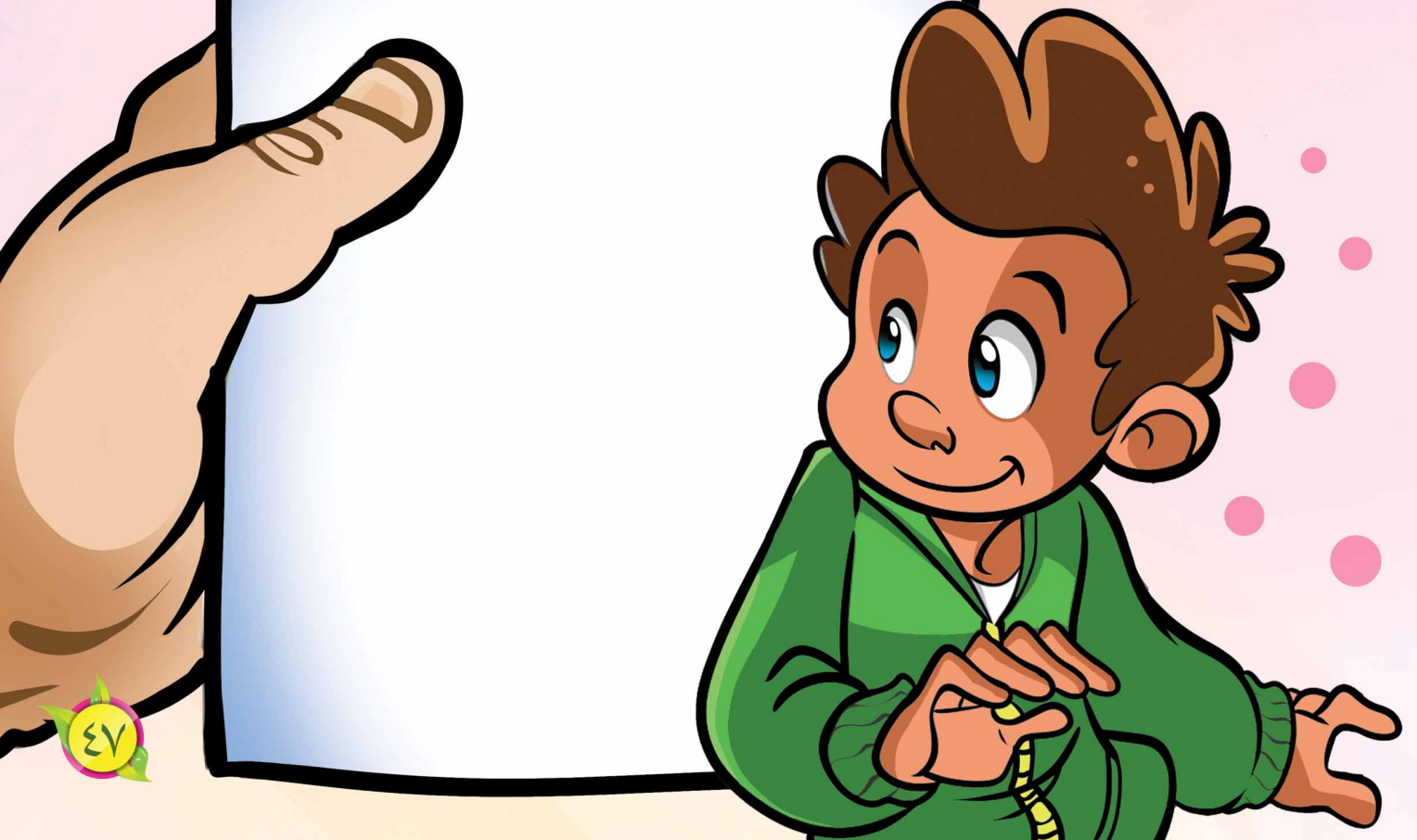
أرْكُزْ على ما تَعَلَّمْتَهُ بسببِ الزلزال

(تَعَلَّمْتُ أن عائلتي أهمُّ ما في حياتي، تَعَلَّمْتُ أن الله إذا أَحَبَّ عبداً يرفعُ من مكانته وشأنه إذا تعاملَ مع الصعوباتِ بشكلٍ جيّد، تَعَلَّمْتُ أن الحياةَ يجبُ أن أعيشها بما يرضي الله، تَعَلَّمْتُ ألا أتعلّقَ بأشيائي،
يمكنك أن تفكّرَ بأمورٍ تَعَلَّمْتَهَا.. أو أن تسألَ مَنْ حولك ليساعدك...
وبإمكانك أن تفكّرَ بهذا الأمرِ مرّاتٍ عديدةً، وتعودَ إلى إكمالِ أفكارك التي تكتبها كلّما خطرت في بالك فكرةً جديدةً.

ماذا تعلمت ؟!

أرْكُزْ على صفاتٍ أحببتها
في نفسي بعدَ الزلزالِ

تغيّرتُ إلى الأفضلِ في..



مسابقة عطاء

مسابقة نعسان

كعادته صديقنا نعسان
كان يتجول بين صفحات المجلة،
وبيئما هو جالس في إحدى الصفحات غلبه
النعاس، فنام هناك، ففي أي صفحة نام نعسان؟
نعسان موجود
في الصفحة



أسئلة المسابقة

١. عدّد أنواع الزلازل؟

.....١

.....٢

.....٣

٢. ما هو تسونامي؟

.....هو

٣. ما هو الفرق بين قوّة الزلزال وشِدّة الزلزال؟

قوّة الزلزال

.....

شِدّة الزلزال

.....

٤. اذكر اثنين من الأمور التي يجب فعلها للوقوف بوجه الشائعة؟

.....١

.....٢

قم بقص الورقة من الخط المنقط وقم بتسليمها إلى أماكن التسليم المثبتة في شروط المسابقة.

ملاحظة

- ١- آخر موعد لتسليم الإجابة ٢٠٢٣/٥/٢٥.
- ٢- تُرسل الإجابة إلى مندوب جمعية عطاء في المنطقة التي يتبع إليها المتسابق، أو للجهة أو المدرسة التي ورّعت المجلة، أو على صفحة المجلة على الفيس بوك، أو على البريد الإلكتروني للمجلة

ataakids@ataarelief.org



ملاحظة: تمّ إلغاء مسابقة العدد ٢٩ بسبب عدم وصول الإجابات من جميع مراكز التوزيع في المناطق المتضررة من الزلزال.

الزلازل .. سيّمضي

رسوم: زبيدة الطلاع

ماذا حدث؟

الزلازل صعبٌ جداً عليك؛ لأنك شعرتَ بأنَّ حياتك وصحتك وحياةَ أهلِكَ وأحبائك وأصحابك والناس الآخرين في خطرٍ، ولذلك شعرتَ بعدم الأمان.

لماذا يصعبُ عليك ما حدث؟

لأنك تشعرُ بمشاعرٍ مزعجةٍ ومؤلمةٍ، طبيعيٌّ جداً أن تشعرَ بها. فهل شعرتَ بالخوفِ أو شعرتَ بالألمِ أو الحزنِ على ما حدث؟ هل شعرتَ بالارتباك وعدم معرفةٍ ما عليك أن تفعله؛ لتحمي نفسك من الزلازل؟ وهل كان أهلُكَ يشعرونَ أيضاً بهذا الشعورِ نفسه؟ إذن سيكونُ الأمرُ صعباً عليك.

ما هو ردُّ فعلِكَ الطبيعيِّ؟

من الطبيعيِّ أن تشعرَ بصدمةٍ؛ ولذلك تكونُ جميعُ المشاعرِ التي تعيشها عاديّةً ومتوقّعةً. ويجبُ أن تعطيَ نفسك الحرّيةَ للتحدّثِ مع من تثقُ بهم عن مشاعرك. هناك من قد يعتبرُ أنَّ الأمرَ عاديٌّ، وآخر سيشعرُ بأنَّ الزلازلَ أمرٌ مخيفٌ جداً. وهناك من سيشعرُ بالغضبِ؛ لأنّه فقدَ أغراضه الخاصّة، وهناك من سيشعرُ بالحزنِ، فيبكي أو يفضّلُ أن يبقى وحده بعيداً عن الآخرين، أو هناك من يفضّلُ أن ينامَ مع والدَيْهِ. كلُّ هذا متوقّعٌ وطبيعيٌّ، ولا يُعتبَرُ أيُّ من هذا المشاعرِ أفضلَ من غيرها. المهمُّ أن تتعلّمَ كيف تتعاملُ مع مشاعرك هذه.



الزلازل

فِي مَنْزِلِنَا قَبْلَ الْفَجْرِ
قُومُوا فَوْرًا يَا أَطْفَالَ
فَلنَخْرُجْ فَوْرًا لِلشَّارِعِ
يَا أُمِّي مَا حَلَّ بِصَحْبِي؟
أَطْفَالُ عَبْرِ الطُّرُقَاتِ
وَعِمَارَاتُ الْحَيِّ تَهَاوَتْ
مَالِي يَا أُمَّاهُ أَرَاكِ
انْظُرْ مِنْ حَوْلِكَ يَا وَلَدِي
احْفَظْ يَا رَبُّ الْأَحْيَاءِ
نَدْعُو اللَّهَ وَنَسْتَغْفِرُ
قَامَتْ أُمِّي تَصْرُخُ تَجْرِي
الْبَيْتُ اهْتَزَّ بِزِلْزَالٍ
وَلَنَحْذَرُ فِي الْخَطِّ نُسَارِعُ
أَرْجُو أَنْ يَحْفَظَهُمُ رَبِّي
وَشُيُوخُ تَذْرِفُ دَمْعَاتِ
وَالْأَحْوَالُ هُنَا قَدْ سَاءَتْ
طَافِحَةٌ حُزْنًا عَيْنَاكِ؟
زِلْزَالُ دَمَّرَ لِي بَلَدِي
وَارْحَمْ مَوْتَانَا الشُّهَدَاءَ
فَهُوَ لَطِيفٌ يَعْفُو يَغْفِرُ

شعر: محمد جمال عمرو

